

A RELAÇÃO ENTRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E O TEMPO DE TELA: UMA ANÁLISE EM INDIVÍDUOS DE 18 ANOS OU MAIS

MARIANA DOS SANTOS INSAURRIAGA¹; SAMANTA WINCK MADRUGA²;

¹Universidade Federal de Pelotas – marianainsaurriaga123ins@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – samantamadruga@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um fenômeno complexo e multifatorial, que envolve a percepção, os sentimentos e as atitudes de um indivíduo em relação ao próprio corpo. Essa percepção vai além de características físicas objetivas, englobando também experiências pessoais, contextos sociais e culturais. Nas últimas décadas, com o avanço das tecnologias digitais e das redes sociais, a construção da imagem corporal passou a ser ainda mais influenciada por padrões estéticos impostos pela mídia, que reforçam ideais muitas vezes irreais e inalcançáveis. (DAMÁZIO et al., 2024).

O uso intensivo das redes sociais desempenha um papel relevante nesse processo, pois expõe os indivíduos a imagens constantemente editadas e com filtros, que reforçam modelos de beleza distantes da realidade. Esse tipo de conteúdo favorece a comparação social, a busca por validação externa e a internalização de padrões de corpo perfeito, fatores diretamente relacionados à insatisfação corporal. Diversos estudos têm demonstrado que o tempo de exposição a conteúdos digitais está associado a sentimentos de inadequação e ao aumento da discrepância entre a imagem percebida e a imagem idealizada. (JARUGA-SĘKOWSKA; STAŚKIEWICZ-BARTECKA; WOŹNIAK-HOLECKA, 2025).

A insatisfação corporal, entendida como a diferença entre a autoimagem e o corpo desejado, constitui-se como um fator de risco para desfechos negativos na saúde mental, incluindo depressão, baixa autoestima e transtornos alimentares. Embora esse fenômeno possa ocorrer em diferentes faixas etárias e grupos sociais, pesquisas apontam que ele é mais frequente entre mulheres e jovens, justamente por serem os grupos mais expostos a pressões estéticas. (Dumith et al., 2012)

Nesse sentido, compreender a relação entre tempo de tela e insatisfação corporal é essencial, uma vez que o ambiente digital exerce influência crescente sobre a percepção individual do corpo. O presente estudo teve como objetivo analisar essa associação em indivíduos de 18 anos ou mais, buscando evidenciar

como o uso intensivo das redes sociais está relacionado à insatisfação corporal e apontar caminhos para ações de promoção de saúde.

2. METODOLOGIA

O estudo teve delineamento transversal, de caráter descritivo e abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada entre maio e junho de 2025, por meio de um questionário online desenvolvido na plataforma Google Forms. O link foi disponibilizado em redes sociais pessoais (Instagram, Facebook e WhatsApp), conferindo uma amostragem por conveniência.

Participaram da pesquisa 111 indivíduos, com idade mínima de 18 anos, residentes no Brasil. A amostra apresentou predominância feminina (86,49%) e idade média de 30 anos (DP = 13,55). Antes de iniciar o preenchimento, todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo a participação voluntária e anônima.

O questionário contemplou cinco blocos: (1) variáveis sociodemográficas, (2) percepção da imagem corporal e influência da mídia, (3) hábitos alimentares relacionados à mídia, (4) avaliação da imagem corporal pela Escala de Silhuetas de Stunkard (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983), e (5) marcadores de consumo alimentar do SISVAN (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025).

A variável dependente foi a insatisfação corporal, mensurada pela discrepância entre a silhueta percebida e a idealizada na Escala de Stunkard (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983). As variáveis independentes incluíram idade, sexo, estado civil, escolaridade, tempo médio diário em redes sociais e plataformas utilizadas. A análise estatística foi conduzida por meio da aplicação do teste exato de Fisher, adotando nível de significância de 5%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados revelou que 81,1% dos participantes apresentaram insatisfação corporal, sendo mais comum o desejo de possuir um corpo menor que o atual. Essa elevada proporção confirma a relevância do tema e dialoga com achados de pesquisas nacionais e internacionais, que também apontam altas prevalências de insatisfação corporal em diferentes contextos.

Observou-se associação estatisticamente significativa entre a insatisfação corporal e o maior tempo de tela ($p < 0,05$). Indivíduos que permaneciam cinco horas

ou mais conectados diariamente às redes sociais apresentaram prevalência de insatisfação de 90,5%, proporção ainda maior que a observada na amostra geral. Esse achado reforça a hipótese de que a exposição prolongada às redes sociais intensifica sentimentos de inadequação e de comparação com padrões de beleza digitais. (AL RIYAMI et al., 2024)

As plataformas mais utilizadas foram Instagram (92,8%), WhatsApp (90,1%) e TikTok (51,4%). Mais da metade dos participantes relatou comparar-se frequentemente a influenciadores digitais, enquanto 55,9% afirmaram editar imagens pessoais para se adequar a padrões estéticos. Esses dados evidenciam a forte influência da mídia digital na construção da autoimagem, configurando as redes sociais como espaços que reforçam a pressão estética.

Estudos prévios corroboram os resultados encontrados. Hock et al. (2025) identificaram que o tempo de exposição às mídias sociais está associado a maiores níveis de insatisfação corporal e a práticas alimentares inadequadas. Da mesma forma, Dopelt e Houminer-Klepar (2025), em estudo com universitários israelenses, observaram que o contato frequente com conteúdos relacionados a dietas e estética elevou o risco de transtornos alimentares. No contexto brasileiro Wroblevski et al. (2022) reforçam essa relação ao evidenciar que a insatisfação corporal está ligada à saúde mental, ampliando o risco para sintomas depressivos e baixa autoestima.

A elevada proporção de indivíduos que se compararam a influenciadores digitais e que relataram editar suas imagens reforça a ideia de que a pressão estética online constitui um dos determinantes mais relevantes para a insatisfação corporal na atualidade.

4. CONCLUSÕES

O estudo demonstrou que a insatisfação corporal é altamente prevalente entre adultos de 18 anos ou mais e que está associada de forma significativa ao tempo de tela, especialmente ao uso prolongado das redes sociais. A exposição contínua a conteúdos digitais favorece comparações sociais, reforça padrões de beleza inalcançáveis e potencializa sentimentos de inadequação, configurando-se como um desafio para a saúde mental.

Esses achados destacam a necessidade de desenvolver estratégias de promoção da saúde que integrem educação midiática, incentivo ao uso crítico das

redes sociais e valorização da diversidade corporal. Ações desse tipo podem contribuir para reduzir os impactos negativos da pressão estética online, fortalecendo a autoestima e prevenindo comportamentos de risco relacionados à imagem corporal. Tais medidas são especialmente importantes para mulheres e jovens, que representam os grupos mais vulneráveis aos efeitos da exposição digital.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AL RIYAMI, Y.S., AL SENANI, I.H., AL BRASHDI, A.S. ET AL. **Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use: a cross-sectional study in Omani university students.** Middle East Curr Psychiatry 31, 85 (2024).

DUMITH, S. C. et al. **Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional.** Ciência & Saúde Coletiva, 2012.

DOPELT, K.; HOUMINER-KLEPAR, N. **The impact of social media on disordered eating: Insights from Israel.** Nutrients, 2025.

DAMÁZIO, L. S. et al. **Eating Disorder Risks Associated with Time Spent Using Social Media at an AMREC Population in the Coal Mining Region of Santa Catarina.** Anais Da Academia Brasileira De Ciencias, v. 96, n. 2, p. e20230367, 2024.

HOCK, K. et al. **Body weight perceptions among youth from 6 countries and associations with social media use.** J Acad Nutr Diet, 2025.

JARUGA-SĘKOWSKA,S.; STAŚKIEWICZ-BARTECKA, W.; WOŹNIAK-HOLECKA, J.
The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults: A Psychosocial Analysis in Individuals Aged 16-25. Nutrients, v. 17, n. 2, p. 219, 8 jan. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional** – Sisvan Web. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: KETY, S. S. et al. (ed.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven Press, 1983. p. 115-120.

WROBLEVSKI, B. et al. **Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva, 2022